

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
Дом Детского творчества «У Белого озера» города Томска  
Структурное подразделение «Огонёк»

Номинация: «Методические рекомендации»

КОРРЕКЦИЯ МОТИВАЦИИ У КАРАТИСТОВ 10-13 ЛЕТ НА ЭТАПЕ  
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Автор-составитель:  
Канбекова Марина Фаритовна  
Педагог дополнительного образования

Томск -2022

Коррекция мотивации у каратистов 10-13 лет на этапе углубленной специализации. Методические рекомендации. МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера». – Томск, 2022.

*Автор-составитель:*

Канбекова Марина Фаритовна, педагог дополнительного образования

**Аннотация.** Подготовка в спортивной деятельности - это процесс создания готовности спортсмена к активному и результативному участию в ней. Спортсмен должен быть готов психологически к любой деятельности, конкретному действию, поведенческому акту, к любой роли. Однако процесс психологической подготовки во множестве случаев осуществляется спонтанно и не осознанно. Главная задача психолога команды и тренера сделать этот процесс направленным, контролируемым субъектом деятельности и осознанным самим спортсменом. Мотивация в спорте – актуальная и очень важная проблема, решив которую, тренеры смогут выводить спортсменов на новый уровень подготовки.

Коррекция мотивации у спортсменов позволяет направить личностные качества спортсмена в необходимую сторону для повышения эффективности его соревновательной и тренировочной деятельности. Данные рекомендации могут быть использованы инструкторами-методистами, тренерами, психологами для организации учебно-тренировочной работы со спортсменами.

## Содержание

Введение.....	4
Методика коррекции мотивации. ....	5
Заключение.....	10
Список литературы .....	11
Приложение 1. Содержание методики коррекции мотивации к занятиям спортом у каратистов 10-13 лет на этапе углубленной специализации. ....	12
Приложение 2. Сравнительные результаты психодиагностического исследования.....	16

## **Введение**

На сегодняшний день высокой значимостью является спортивная мотивация в спортивном совершенствовании, достижении высоких результатов в спорте. Практика работы с группами каратэ показывает, что на этапе углубленной тренировки происходит большой отсев из тренировочных групп. Как показывают исследования (Р.А. Пилоян, 1984; Е.Г. Бабушкин, 2000; А.П. Шумилин, 2003 и др.) основной причиной отсева в спорте является ослабление спортивной мотивации и преобладание различных мотивов к занятиям спортом (общение, познание, улучшение самочувствия и здоровья, эстетическое удовольствие, желание славы, острые ощущения и др.) Мы полагаем, что своевременная коррекция мотивации и развитие спортивной мотивации у спортсменов позволит укрепить и сохранить её на долгие годы, что, в свою очередь, будет способствовать их спортивному долголетию. В большинстве исследований спортивной мотивации представлен в основном диагностический аспект мотивации. Методические аспекты спортивной мотивации разработаны недостаточно. В учебных программах для спортивных школ не представлены средства и методы формирования спортивной мотивации у занимающихся тем или иным видом спорта на разных этапах спортивного совершенствования. Естественно, что тренеры в своей работе не уделяют должного внимания формированию спортивной мотивации у своих учеников. В результате происходит ослабление спортивной мотивации, и они прекращают заниматься спортом.

Цель создания методических рекомендаций - коррекция мотивации у каратистов 10-13 лет на этапе углубленной специализации.

## Методика коррекции мотивации

Мотивация побуждает человека к занятиям спортом. Это обусловлено потребностями, которые приносят удовлетворение, вызываемое самой спортивной деятельностью и успехами, которые спортсмен достигает в ней [5]. Мотивы, которые побуждают человека к занятиям спортом, имеют следующую структуру. Непосредственные мотивы в спорте: потребность в чувстве удовлетворения от физического напряжения; потребность в эстетическом наслаждении своей внешностью и физическими качествами; стремление к самоутверждению и самоактуализации. Опосредованные мотивы в спорте: улучшение физического состояния; подготовка себя к практической жизни посредством занятия спортом; потребность в спорте через понимание социальной важности занятий спортом [2].

Мотив — побуждение к удовлетворению потребности конкретным способом, к определенной активности. Если потребность выступает в качестве источника активности, то мотивы задают для активности человека определенное направление, удерживающее его в конкретной деятельности. [6].

Прежде чем приступить к коррекции мотивации, необходимо провести подготовительный этап, который позволит выяснить уровень развития тех или иных мотивов. Предлагаются следующие психодиагностические методы:

- Тест-опросник «мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» А.Реана. Толчком к активности в любой деятельности могут в равной степени стать и желание достичь успеха, и страх перед неудачей. Это контуры двух важных типов мотивации — мотивации успеха и мотивации боязни неудачи. [8].

- Методика «Мотивация занятий спортом» (В.И. Тропников). Методика разработана для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельств), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта. [9].

- Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича. Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизнедеятельности, основу жизненной концепции и «философии жизни». [1].

Методика «коррекции мотиваций у каратистов 10-13 лет на этапе углубленной специализации» (см. Приложение 1) включила в себя следующие мероприятия:



Рис.1 Цикл мероприятий, направленный на коррекцию мотивации.

### Просмотр и анализ видеороликов

Просмотр с фрагментами тренировочных процессов, выступлениями на соревнованиях известных спортсменов; до тренировки/ как отдельное занятие. Просмотр видеороликов спортивной деятельности опытных и известных спортсменов учит производить анализ собственной и чужой спортивной деятельности; видеть положительные и отрицательные моменты тренировочного и соревновательного процесса, а также повышает желание развиваться как психически, так и совершенствовать свои физические качества.



Рис.2 Просмотр и анализ видеороликов. (автор фото: Канбекова М.Ф.)

### Посещение учебно-тренировочных семинаров

Присутствие на тренировках гостей, опытных спортсменов, тренеров, либо посещение их семинаров, напрямую влияет на стимулирование работоспособности, которая так же дает эмоциональный окрас тренировочному процессу, а также повышает желание престижа и славы спортсмена.



Рис. 3 Учебно-тренировочный семинар(автор фото: Канбекова М.Ф.)

### Приглашение на занятия ведущих спортсменов, посещение семинаров

Так же, именитые спортсмены выступают в качестве идеала для подрастающего спортсмена, идеал в качестве условия, повышающего моральную устойчивость, наличие идеала означает наличие у подростка постоянно действующего мотива, впоследствии идеал становится образцом поведения.



Рис. 4 Занятия ведущих спортсменов  
(автор фото Канбекова М. Ф.)



Рис. 5 Именитые спортсмены  
(автор фото Канбекова М. Ф.)

### Работа со средствами массовой информации (СМИ)

Демонстрация результатов деятельности спортсменов в СМИ (социальные сети, телевидение, радио, в рекламных кампаниях). Влияние общественного внимания, посредством информации в СМИ, сети интернет, городской рекламы повышают стимул к занятию спортом, производительностью на тренировках, а затем на соревнованиях.

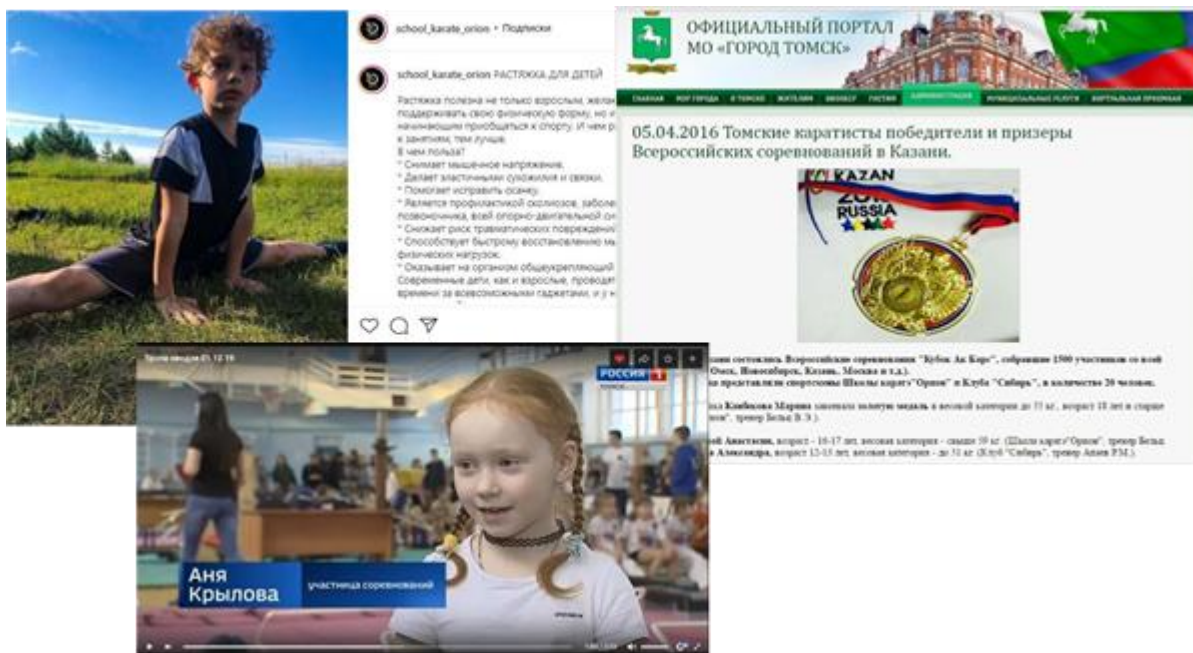


Рис. 6 Работа со средствами массовой информации

### Тренинги

Тренинги способствуют поднять эмоциональный фон тренировочного процесса, уверенность в себе, самооценку, групповую сплоченность, развивают логическое и абстрактное мышление, устраняют индивидуальные психологические препятствия в структуре мотивации спортсмена, так же влияет на ее формирование и развитие в целом. Основная часть тренингов по формированию мотивации состоит из мотивационных тренингов: внутренней мотивации, причинных схем, мотивации достижения. От того, как воспринимает спортсмен причины события, зависят его последующие действия. Любые изменения причинных схем приведут к перестройке поведения в будущем. Тренинг мотивации спортивных достижений направлен на устранение индивидуальных психологических препятствий в структуре эмоционально-волевой регуляции профессиональных спортсменов, стоящих на пути их достижений в спорте.





Рис. 7 Ребята на тренинге мотивации спортивных достижений  
(автор фото Канбекова М. Ф.)

Ситуация успеха и неудачи влияет на направленность мотивации спортсмена и то, что у подростка под влиянием внешних и внутренних факторов происходит переоценка ценностей, установок; климат в коллективе влияет на удовлетворенность тренировочным процессом, на устойчивость мотива заниматься спортом и достигать результаты. [4] Формирование спортивной мотивации осуществляется благодаря: 1) изменению внешних условий спортивной деятельности; 2) усвоению спортсменом предъявляемых ему в «готовом виде» идеалов, установок, необходимых волевых усилий, целей, ценностей, задач, отношений, мотивов. [3]

#### Идеомоторные тренировки

Идеомоторная тренировка – малозаметные микродвижения мышц в ответ на мысленное (воображаемое) выполнение физического упражнения. [7] Идеомоторные тренировки помогают правильно прочувствовать выполнение технически верного действия (включенность мышц, порядок их работы), закрепить данное действие; повышает уверенность в выполнении того или иного действия, доведя его до автоматизма. Все это влияет на мотивированность спортсмена. А также, применение идеомоторного или визуального воздействия предлагается в качестве метода воздействия на мотивированность спортсменов, на их психологическое состояние. Данные явления необходимы для закрепления положительных эмоций от тренировочной деятельности и формирования положительного мотивационного фона к спортивной деятельности.

## Заключение

Для науки и спорта важен тот факт, что знание особенностей мотивационной сферы спортсмена и как с ней работать, позволит целенаправленно подготовить его к достижению высоких результатов.

Стоит отметить, что внедрение средств разработанной методики «Коррекции мотивации у каратистов 10-13 лет на этапе углубленной специализации» повлияло на исследуемые нами показатели направленности мотивации, на формирование ведущих мотивов и потребностей, на динамику значимости ценностных ориентаций у спортсменов, что можно проследить в исследовании.

Определена эффективность разработанной нами методики, направленной на коррекцию мотивации у каратистов 10-13 лет на этапе углубленной специализации, благодаря внедрению которой, произошел прирост уровня мотивации, и сдвиг ведущих мотивов и ценностей в экспериментальной группе. При итоговом сравнении показателей ведущих мотивов и потребностей к занятию спортом экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп после внедрения экспериментальной методики, достоверных различий между ними не обнаружено ( $P < 0,05$ ).

Подобный прирост результатов, в экспериментальной группе достигнут за счет целенаправленного использования в учебно-тренировочном процессе разработанной нами методики, направленной на коррекцию мотивации у каратистов. Соответственно, чтобы скорректировать направленность мотивации спортсмена, закрепить мотивацию на успех, ориентировать спортсмена на важные для благополучной спортивной деятельности ценности и притязания, повысить уровень его самооценки, необходим комплексный подход применения различных методов, как при индивидуальной работе, так и в групповой.

## Список литературы

1. Гребень, Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов/ Н.Ф. Гребень – Минск: 2007. – 496с.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения 2006г, из-во «Смысл»
3. Загайнов, Р.М. Психолог в команде: из дневника психолога / Р.М. Загайнов. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
4. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2010.
5. Лазарева Г. Ю. Как приучить ребенка к спорту. — М.: АСТ. 2006.
6. Магомед-Эминов М.Ш., Мотивация и контроль за действием // Вестник МГУ. Серия 14. Психология - 2011. №4.
7. Озолин Н.Г., Настольная книга тренера: Наука побеждать, М.: Астрель: АСТ, 2011. - 863 с.
8. Реан А.А. Личностная зрелость и социальная практика // Теоретические и прикладные вопросы психологии / Под ред. А.А. Крылова. Вып. 1. СПб., 1995.
9. Столяров В. И. Социология Физ. культуры и спорта. — ФиС. 2005

## Приложение 1.

Таблица 1. Содержание методики коррекции мотивации к занятиям спортом у каратистов 10-13 лет на этапе углубленной специализации.

Средство	Дозировка	Метод	Микроцикл	Методические указания
Идеомоторные тренировки	3 мин	Практически й	5 раз в неделю	Проработка индивидуальных задач по техническому выполнению ударов руками, ногами, движению в стойке. До тренировки, по 1 мин каждый элемент
	2 мин		На соревнованиях перед боями	«Успешный бой с конкретным противником». Тактические схемы (работа в атаке, в защите и т.п.). После разминки, перед началом боев
Тренинг  (Каждый тренинг необходимо выполнять только по	2ч	Наглядный, словесный, практический	1 раз в неделю	Тренинг на сплочение коллектива состоит из 2 занятий.
	1,5ч		однократно	Тренинг причинных схем

завершении предыдущего)	1,5ч	Практически й	2 раза в неделю	Тренинг внутренней мотивации. 6 занятий в свободное от тренировок время
	2ч		2 раза в неделю	Тренинг развития мотивации достижения. 2 занятия. В свободное от тренировок время
Просмотр и анализ видеороликов	30ми н	Наглядный, словесный	1 раз в месяц	Просмотр и обсуждение видео до и после спортивной тренировки. Ссылка на видеоролики с Олимпийских игр 2020 в Токио <a href="https://karate.ru/news/2021-06-13/pryamaya-translyaciya-kvalifikacionnogo-turnirakarate-d3/">https://karate.ru/news/2021-06-13/pryamaya-translyaciya-kvalifikacionnogo-turnirakarate-d3/</a> поединки с чемпионата и первенства России по каратэ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N-wiqFoLb8A">https://www.youtube.com/watch?v=N-wiqFoLb8A</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vSY97mfZJpE">https://www.youtube.com/watch?v=vSY97mfZJpE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=laBcZeD_E8E">https://www.youtube.com/watch?v=laBcZeD_E8E</a>

				<p>Просмотр и анализ видеороликов поединков противников, с которыми предстоят бои на соревнованиях.</p> <p>Обсуждение недостатков, сильных сторон противника. Построение работы против него</p>
Просмотр и анализ собственных боев	30 мин	Наглядный, словесный, проблемный	Каждый раз после соревновани й	Просмотр и обсуждение собственных боев, отснятых на соревнованиях
Учебнотренировочны й семинар	6ч	Практический , наглядный, словесный	1 раз	Посещение семинара ЗМС России, тренера сборной России по каратэ Ислама Эльдарушева
				Посещение семинара бронзового призера Олимпийских игр 2020 по каратэ Станислава Горуны
			1-2 раза в месяц	Посещение открытых, проведение совместных тренировок с другими тренерами

Тренировка с ведущим спортсменом	2ч	Практический, наглядный, словесный	1 раз в месяц	Тренировка с ведущим спортсменом Томской области
Командные игры (футбол, баскетбол)	1,5ч	Практический	1 раз в две недели	Выезд с командой на футбольный манеж. Игровой зал
Тренинг причинных схем	1,5ч	Практический	однократно	2 занятия

## Приложение 2.

### Сравнительные результаты психодиагностического исследования.

Приведена динамика показателей после применения методики коррекции мотивации.

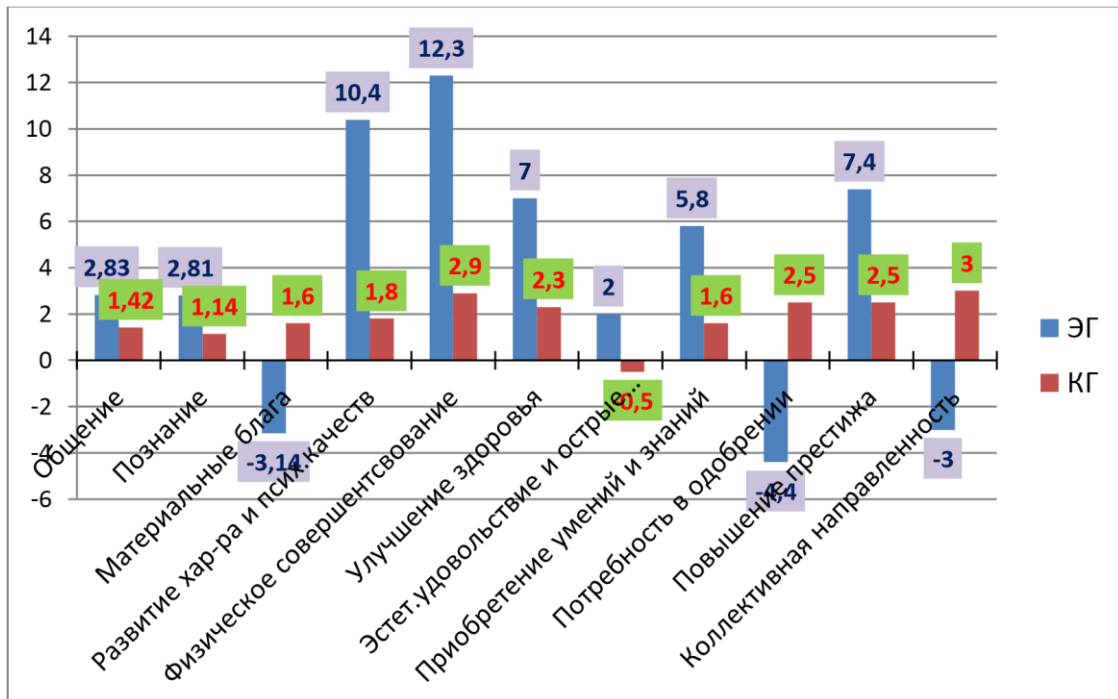


Рис.8. Динамика сдвига показателей выборов мотивов и потребностей у каратистов после применения методики коррекции мотиваций у каратистов контрольной и экспериментальной групп, в процентах.

По рис.8 видно, что в экспериментальной группе произошел значительный прирост показателей «Развитие характера и физических качеств» прирост на 10,4% и «Физическое совершенствование» прирост на 12,3%, так же, заметно выросли показатели в «Улучшение здоровья» прирост на 7%, «Приобретение знаний и умений полезных для жизни» на 5,8%, «Повышение престижа, желание славы» на 7,4%. Заметен сдвиг в отрицательную сторону в показателях: «Материальные блага» спад на 3,14%, «Потребность в одобрении» на 4,4%, «Коллективная направленность» 3%.

В контрольной группе прирост показателей так же наблюдается, но он гораздо меньший по сравнению с экспериментальной группой. Так наибольший прирост показателей можно отметить по следующим мотивам и потребностям: «Физическое совершенствование» прирост на 2,9%, «Коллективная направленность» прирост на 3%, «Потребность в одобрении» и «Повышение



престижа, желание славы» выросли на 2,5%, спад произошел в потребности «Эстетическое удовольствие и острые ощущения» на 0,5%.

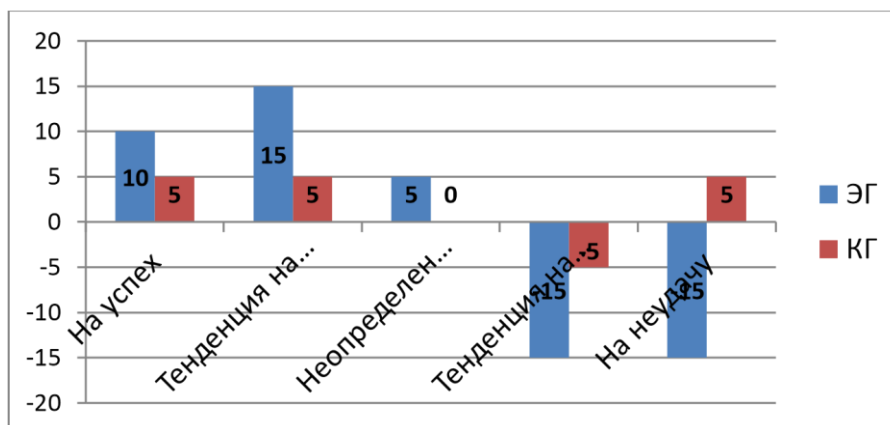


Рис.9. Динамика показателей направленности мотивации после внедрения экспериментальной методики у каратистов контрольной и экспериментальной групп.

На рисунке 9 можно заметить прирост показателей направленности мотивации каратистов после внедрения экспериментальной методики в экспериментальной группе: «Мотивация на успех» выросла на 10%, «Тенденция мотивации на успех» на 15%, «Неопределенное состояние» возросло на 5%. Спад произошел в направлении «Тенденция на неудачу» на 15% и «На неудачу» на 15%. У контрольной группы «Мотивация на успех», «На неудачу» и «Тенденция мотивации на успех» выросли на 5%. Спад на 5% произошел в направленности «Тенденция на неудачу», «Неопределенное состояние» осталось без изменений (35%).

Таблица 2. Распределение значимости ценностных ориентаций по методике М. Рокича в ЭГ и КГ после внедрения методики коррекции мотивации

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
Значимость	Список А (терминальные ценности)	Доля спортсменов в %	Значимость	Список А (терминальные ценности)	Доля спортсменов в %
1	Познание	30	1	Материально обеспеченная жизнь	25
2	Здоровье	25	2	Общественное признание	25
3	Саморазвитие	20	3	Наличие хороших и верных друзей	20
4	Общественное признание	15	4	Развлечения	15
5	Материально обеспеченная жизнь	10	5	Саморазвитие	15
Экспериментальная группа			Контрольная группа		
Значимость	Список Б (инструментальные ценности)	Доля спортсменов в %	Значимость	Список Б (инструментальные ценности)	Доля спортсменов в %
1	Жизнерадостность	25	1	Жизнерадостность	30

2	Эффективность в делах	25	2	Независимость	25
3	Ответственность	20	3	Широта взглядов	25
4	Образованность	15	4	Образованность	10
5	Независимость	15	5	Самоконтроль	10

По результатам повторного анкетирования (таблица 2) по выявлению значимости ценностных ориентаций было выявлено незначительное смещение ценностей по значимости для спортсменов КГ. В ЭГ же произошло более значительное смещение значимости ценностей «Материально обеспеченная жизнь» с первого на последнее место, и «Общественное признание» со второго на предпоследнее место. В отличие от ЭГ, в КГ ценности «Материально обеспеченная жизнь» и «Саморазвитие» остались на прежнем по значимости месте. Из ценностей списка Б «Жизнерадостность» в ЭГ осталась на прежней первой позиции, «Эффективность в делах» и «Ответственность» поднялись на позицию выше. В КГ ценности «Жизнерадостность» и «Независимость», «Образованность» осталась на прежнем месте.